

## Trainingswoche 18.10. – 24.10.2021

	gelb	blau	Leistungsgruppe
<b>Montag 18.10.</b>	14:00 – 14:30 Warm-up 14:45 – 16:45 BII <i>Eistraining</i> 17:00 – 18:00 Trockentraining	14:00 – 14:30 Warm-up 14:45 – 16:45 BII <i>Eistraining</i> 17:00 – 18:00 Trockentraining	19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
<b>Dienstag 19.10.</b>			14:30 – 15:15 Warm-up 15:30 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Ballett
<b>Mittwoch 20.10.</b>  <b>Laufschule 14:30 – 15:30</b>	16:00 – 16:45 Warm-up 17:00 – 17:45 BII <i>Eistraining</i> 18:00 – 19:00 Trockentraining	15:30 – 16:45 Ballett 17:00 – 17:45 BII <i>Eistraining</i> 18:00 – 19:00 Trockentraining	
<b>Donnerstag 21.10.</b>			15:45 – 16:30 Warm-Up 16:45 – 18:00 BII <i>Eistraining</i> 18:15 – 19:15 Trockentraining
<b>Freitag 22.10.</b>		14:30 – 15:15 Warm-up selbstständig 15:30 – 16:15 BII <i>Eistraining</i> 16:30 – 17:30 Trockentraining	13:30 – 14:15 Warm-U selbstständig 14:30 – 15:30 BII <i>Eistraining</i> 15:45 – 16:45 Stretching selbstständig
<b>Samstag 23.10.</b>  <b>Laufschule 9:00 – 10:00</b>	8:00 – 8:45 Warm-up selbstständig 9:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Trockentraining	8:00 – 8:45 Warm-up selbstständig 9:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i>	7:15 – 7:45 Warm-up 8:00 – 9:00 BII <i>Eistraining</i>
<b>Sonntag 24.10.</b>  <b>WW-Spiel!</b>			7:15 – 7:45 Warm-up 8:00 – 10:00 BI <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Trockentraining

**Änderungen vorbehalten!**

**BI = Bahn 1**

**BII = Bahn 2**